

明日のなめがた

Tsuchiura Kyodo Hospital Namegata District Medical Center



第 48 号

発行 平成29年7月18日

薬剤部からのお知らせ



夏ということもあり、暑い日が続いていますので熱中症などにならないよう、水分を適度に摂るようにしてください。さて、世の中にはスイカと天ぷら、うなぎと梅干などのように食べ物、飲み物の中には薬と相性が悪い物があることをご存知でしょうか。

今回は薬と相性が悪い食べ物について、いくつか紹介していきたいと思います。

1 グレープフルーツ × カルシウム拮抗薬

血圧を下げるお薬のうち、「カルシウム拮抗薬」というお薬を飲んでいる方は注意が必要です。グレープフルーツには、薬の効果を増強する成分が含まれているからです。一緒に食べなければ、と思う人もいるかと思いますが、グレープフルーツは食べてから2〜4日後まで薬に影響を及ぼすことがあります。油断して食べたなら低血圧を起こした、なんて事も十分に有り得ますので、食べるのは避けましょう。グレープフルーツ以外にもはっさく、ダイダイ、夏みかん、ボンタン、金柑なども同様です。なので、ご注意ください。ちなみに温州みかんは大丈夫です。



2 納豆・緑黄色野菜、青汁、クロレラ × 抗血栓薬（ワーファリン）

血をサラサラにする薬の一つであるワーファリン。この薬は、ビタミンKを含むものを食べると薬の効果を弱めてしまう、というの有名な話です。そして、ワーファリンを飲んでいては食べてはいけないと言われる物として一番に挙げられるのが、納豆です。ほかにも緑黄色野菜、青汁、クロレラ

といった健康食品にもビタミンKが多く含まれているため注意しましょう。

3 アルコール × 睡眠薬

お酒などに含まれるアルコールには血管の循環を良くする作用があるため、薬の効果が普段より強く現れることがあります。特に夜眠れない、ということでも処方される睡眠薬との相性は最悪です。睡眠薬の効果が強されると翌日まで効果が続き、その結果、昼まで寝てしまった。朝ベッドから出るとき、体に力が入らず転んで怪我をして病院に運ばれた、などという事になり得るかもしれません。



4 セント・ジョーンズ・ワート（セイヨウオトギリソウ）

健康食品の一つにセント・ジョーンズ・ワートというものがあります。これはハーブの一種で、気分が落ち込みやすい、いらいらするなどの心身の疲れを改善してくれるそうです。しかし、この食品と飲み合わせが悪い薬はたくさんあります。これは体の中に存在する、薬を代謝する酵素が増えてしまい、薬の効果を弱めてしまうからで

す。あまりにも多いため、ここで挙げる事が出来ませんので、セント・ジョーンズ・ワートを飲む前に、薬剤師にご相談ください。

5 イチヨウ葉エキス

イチヨウ葉から抽出されたものです。抗酸化作用があり、ほかにも脳梗塞、高血圧、糖尿病などにも効果があるとされていますが、この食品には血をサラサラにする効果があります。ですので、ワーファリンのような薬と一緒に飲みますと、鼻血や血尿、血便といった出血症状が出やすくなる可能性があります。

* * *

ここで紹介したものはあくまでもごく一部、世の中には薬と相性が悪い食品はまだたくさんあります。薬を飲んでいるのに効き目がない、体調が悪くなった。それはもしかすると食べ物との組み合わせが原因かもしれません。もし気になる方は、薬剤師に気軽に相談ください。



薬の飲み方

普段飲んでる薬でも、実際に飲むときにわからない用法があると思います。薬の用法を間違えて飲んでしまうと、薬の効果が不十分になってしまうったり、胃が荒れるなどの原因になることがあります。そこで今回、薬の基本的な用法を説明します。

食前…食事の30分前

食直前…食事の5分前

食後…食後30分以内

食直後…食後5分以内

食間…食事の2～3時間後

①食事中ではありませんが、薬を飲んだ後も1～2時間は食事を避けてください。

寝る前…寝る30分以内

起床時…朝起きてすぐ。

②薬を飲む前に食事をしないてください。

頓服…発熱時や痛みときなど、症状が出たとき。

今回紹介した飲み方を正しく理解し飲むことで、薬の効果を十分引き出すことができ、薬による副作用の回避につながります。

薬を正しい飲み方で、正しい量を飲むことが大事なので、何かわからないことがあれば気軽に医師または薬剤師に相談してみてください。

学会報告

第27回 日本臨床工学技士会

開催日…平成29年5月20日～21日
場所…リンクステーション ホール青森

臨床工学部 山口克樹

第27回日本臨床工学技士会に参加し演題発表並びに座長をしてきました。学会では臨床工学技士が院内のニーズに沿うだけでなく、新たに活躍できる分野の取り組みについて発表などで活発な意見が挙げられていました。臨床工学技士の業務は多岐にわたるため常に新しい情報や技術を更新していかなければなりません。今後も学会や研修会に参加し学んだ事を院内に還元し、安全で安心な医療を提供していきます。



第76回 茨城県厚生連病院学会

開催日…平成29年3月4日
場所…つくば国際会議場

看護部 健康管理委員会 遠峯鈴香

地域住民が常日頃から健康に留意した生活を送るには、様々な情報提供が必要です。当病院では、患者・家族の健康保持・増進及び、在宅ケアの充実、予防から治療そして在宅に至るまで幅広い分野での健康教室の実施を目的に2012年に健康管理委員会を立ち上げました。昨年から、地域行政と連携し院内外へ向けて健康教室を開催しています。

今後も地域行政と連携して健康の維持・増進が図れるよう地域密着型の活動を進めていきたいと考えています。

回復期リハビリ病棟 東野真弓

地域連携の貢献を目的に、平成25年4月回復期リハビリテーション病棟が開設されました。今回私は、開設後4年のデータを振り返ると同時に、病棟の特色や、そこから得られた今後の課題について検討し発表してきました。多職種での協業を意識し、限られた期間で患者が目標を達成できるように、定期的なカンファレンスを開催し、より良い退院へ支援をします。今後もチーム連携をさらに強化すると同時に教育システムを整備し、病棟全体の質向上を目指していきます。

接遇委員会 看護部 飯村早苗

県内6病院から76演題、4つの会場で発表がありました。私は、『接遇委員会』の2年半のあゆみと今後の課題』というテーマで接遇委員担当者を代表して、個人の対応力の強化と、他者目線で行動できる医療人の育成に取り組んでいる現状を報告致しました。来院者の方が満足いく施設作りは、どの病院でも大きな課題となつていきます。まだまだではありませんが、地域の皆様に信頼される、思いやりある施設作りを続けて行きたいと思えます。

結果 3

※患者満足度調査からみる満足度と課題
2015年「あいさつ」「態度」「服装」「施設」の4項目を調査
回収枚数388枚

- ①「満足」回答は、どのカテゴリーも50～60%に留まる
- ②やや満足・普通回答は、何らかの不満があり、利用者目線の改善が必要と考えた

① アンケート結果の院内掲示
② オリジナル「接遇マニュアル」を作成し各部署に配布

2016年外来・入院それぞれの利用者目線の満足度を知るため2種類のアンケートを同時期に実施（外来278枚 入院81枚回収）
外来は待ち時間・受付対応に関する内容
入院は優しい気づかい、安心感、騒音についての意見多かった

リハビリテーション部 理学療法士 中崎正博

つくば国際会議場にて開催された第76回茨城県厚生連病院学会にて『家庭用ゲーム機器の重心動揺計としての活用と今後の展望』について口演発表を行いました。今回はなめがたふれあい祭りに取り組んだ内容について口演させていただきました。

今後も、今回の発表内容やリハビリ相談を充実させて、地域の皆様に満足していただけるように取り組んでいきたいと思えます。

看護の日

当院では、地域の皆様に看護師の仕事や医療への理解を深めていただくために毎年「看護の日」のイベントを実施しています。

看護の日とは毎年5月12日フロレンス・ナイチンゲールの誕生日を祝して制定されたものです。

今年は、『看護の心をみんなの心へ』大切な地域の人たちを守るため』をテーマに5月11日、病院1階エントランスホールにて開催しました。

会場では、血圧・血管年齢測定コーナー、健康相談、食品サンプルコーナー、禁煙・喫煙について、バルーンアート、バザーなどの催し物を行い、来院された患者様、御家族など多くの方々に参加して頂き、楽しい時間を一緒に過ごすことができました。

今後も地域の皆様方に寄り添った看護を提供できるよう様々なイベントを通して関わっていきたく考えています。

看護部 看護部 村田真由美



親指の使い方こそが

手のポイント!!

指を動かしてこそその手!!

前回は親指の付け根が物をつまむ際に重要であるという話をしました。今回はそんな、親指の付け根の動きを滑らかにする運動を紹介したいと思います。

親指の運動はこれ!!

① 親指の先端を小指の付け根に着けます(図1)。そこから、親指を外に開きます

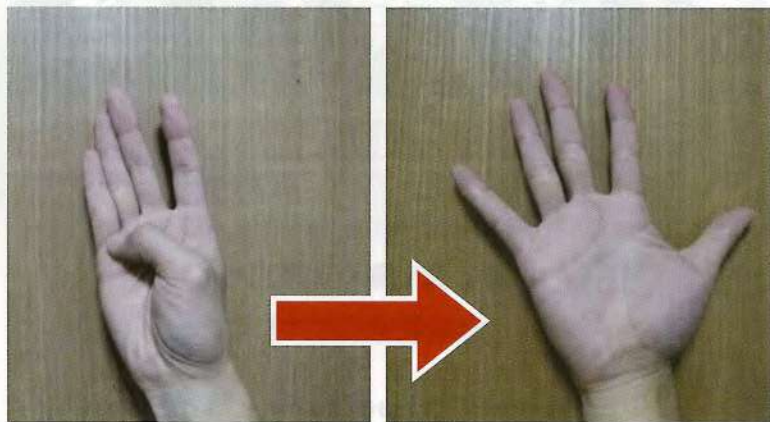


図1

図2

(図2)。この時、親指と人差し指の間が広がる様に行ってください。
② 親指・ひとさし指の指の腹同士を合わせます(図3)。そこから、先ほどの運動のように親指を外に広げます(図4)。

この2つが親指の付け根の動きを滑らかにする方法です。それぞれ10回程度行ってください。この運動にて痛みを感じる方もいるかもしれませんが、そんな方は無理をしない様に行ってください。また、痛みが強くなる前に整形外科を受診してください。

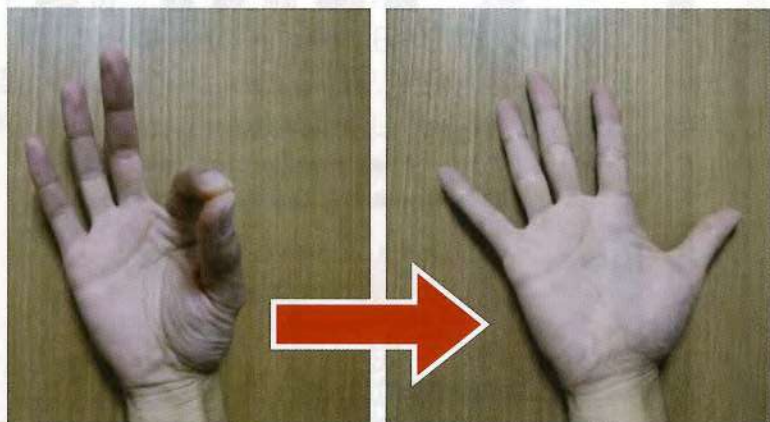


図3

図4

第2回

Question 臨床検査 Q&A

~臨床検査技師に聞いてみよう~

「生理機能検査についてのQ&A」

今回は生理機能検査担当 伊勢澤技師に生理機能検査についてお聞きします。

Q. 当院で行っている生理機能検査について教えてください。

生理検査の種類は多岐にわたりますが、当院での主な検査についてご説明します。

心電図検査

手足と胸部に電極をつけ、心臓の電気的活動を記録する検査です。虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症)や不整脈などの異常がないか調べます。階段の昇降で心臓に負荷をかけて変化をみる負荷心電図や、何らかの症状(動悸、めまい、胸痛など)を感じる時の日常生活24時間を記録するホルター心電図も行っています。



心臓超音波検査

心臓超音波検査は心エコーとも呼ばれます。心臓の疾患が疑われているほぼすべての方に対して超音波検査は行われます。心臓の形や動きなど多くの情報を得られる検査です。この検査で分かる病気は心筋梗塞や弁膜症、生まれつき心臓の中を分けている壁に穴が開いている心房中隔欠損や心室中隔欠損などの先天性心疾患です。

肺機能検査

マウスピースをくわえ息を大きく吸ったり吐いたりして、肺の働きや気道の状態を調べます。咳や痰の多い人や喫煙者はこの検査を受ける事を勧められ、喘息やタバコ病とも言われるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の診断や手術前の肺機能の



評価に用いられます。この検査は患者様の協力が重要でやや苦しい検査ではありますが、肺の機能を知るために欠かせない検査ですのでご協力お願いします。

脳波検査

頭に電極をつけ脳の電気的な変動を波形として記録し、脳の働きを調べます。検査時間は約1時間で目を閉じて安静にしているところを測定します。子供は睡眠導入剤を使用して睡眠中の脳波を記録します。これは睡眠の初期に異常波が現れやすいためです。けいれんや意識障害の評価、てんかんの診断、脳腫瘍や脳血管障害などで脳波検査をします。

予約券や受付票に「生理検査」とあつたら2階28番「臨床検査部」にお越しください



Q. 生理機能検査の専門資格について教えてください。

超音波検査士や認定心電検査技師などの資格があり、当検査部では循環器領域(心臓)の超音波検査士2名と認定心電検査技師1名が取得しています。

Q. 生理機能検査を受ける際に、何か気をつけることはありますか?

心電図検査で時計をはずしますかと聞かれる事がありますが、電極が時計に触れていなければ問題ないので当院でははずしてもらわずに検査しています。ほとんどの生理検査は痛みを伴わない検査ですので、安心して検査を受けていただけます。

健康教室

第3回 健康教室

第3回 健康教室案内 生活習慣病について

生活習慣病って名前を知っているけど、よく分からない。
自分や家族の未来のため、生活習慣病の基礎と予防法を学び、
明日から出来ることを一緒に考えませんか？



講師：保健師 中川 宏美 先生

日時：9月14日（木） 14時～15時

場所：土浦協同病院
なめがた地域医療センター 3階会議室

参加費無料 事前申し込みは不要です

どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください
(最近の健診結果が手元にある方は、持参してください)

看護部 健康管理委員会
行方市 保健福祉部健康増進課



禁煙外来からのお知らせ

禁煙外来からのお知らせ

当院では、健康保険等で受けられる禁煙治療を行っています。

禁煙に興味のある方はお気軽にお声かけ下さい。

ニコチン依存症を知っていますか？



診療日：第1・3・5土曜日

受付時間：8時30分～11時

場所：2階 麻酔科外来

完全予約制

初回のご予約は、1階外来受付でお取り下さい。

相談窓口：なめがた地域医療センター 麻酔科外来

0299-56-0600

心臓血管外科外来のお知らせ

心臓血管外科外来のお知らせ

6月から心臓血管外科外来を開始いたしました。以下のような症状のある方は、心臓血管外科を受診されることをお勧めします。

1. おなかに拍動するしこりを触れる → 大動脈瘤？
2. 背中に強い痛みがある → 大動脈解離？
3. 足がいつも冷たかったり、歩行時に足が痛くなり、休み休みでないと歩けない
→ 閉塞性動脈疾患？
4. 足にぼこぼこした瘤(血管)がある
→ 下肢静脈瘤



下肢の静脈瘤

診療日：毎週火曜日、午前中(受付終了:11時30分)
担当医：大貫雅裕(土浦協同病院心臓血管外科部長)

土浦協同病院なめがた地域医療センター
連絡先 0299-56-0600(代表)



土浦協同病院 なめがた地域医療センター 外来診察表

外来診察表

平成29年7月1日～ ■受付時間 / (平日) 8時30分～11時30分 (土) 8時30分～11時00分まで
■毎月第2・4土曜日は休診です TEL: 0299-56-0600

<午前>

科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	1診	荻島(膠原病)	湯原(膠原病)	湯原(膠原病)	儘田(神経)	湯原(膠原病)	寺崎(膠原病)
	2診	高部(呼吸器内科)	高部(呼吸器内科)	本田(循環器予約)	高部(呼吸器内科)	梅本(循環器)	湯原(膠原病)
	3診	酒井(後)(循環器予約)	第1・2・4・5土浦協同(消化器)	荻島(膠原病)	荻島(膠原病)		加藤(消化器)
	4診	栗田(血液)	菅野(循環器)	第3酒井(義)(消化器)	土浦協同医師(循環器)	菅野(循環器)	
	5診	加藤(消化器)			第1・3神山(糖・内分泌完全予約制)	佐々木(腎内)	
小児	1診	清水					
	2診	三村	南風原	渡辺(章)	土浦協同病院医師	筑波大医師 10:00～	清水
外科	1診	滝口	平沼	飯塚	平沼	飯塚	飯塚
	2診	李	大貫(心臓血管外科)	李	李		
脳外	1診	大木	田畑	山本	田畑	田畑	田畑
	2診		大木	ティプアーパー	ティプアーパー	大木	
整形	1診	亀田	亀田	亀田	桂	中川	第3亀田
	2診	戸塚	桂	戸塚	戸塚	新患・急患・予約のみ	第1・5戸塚
婦人皮膚	1診	土浦協同病院医師	大久保			横田	
泌尿器	1診				結束 9:30～		
眼科	1診	奥村	大石	石丸(第2・4) 10:00～		立岡	宮川
	2診		浅野	浅野第2・4・5のみ 10:30	浅野	浅野	浅野
耳鼻	1診	井口	井口	井口	井口		井口
	1診	藤井	田淵 10:30まで		林		
透析	午前	佐々木	土浦協同病院医師	佐々木	佐々木	佐々木	1・3・5高部
	午後	佐々木	土浦協同病院医師	佐々木	佐々木	佐々木	(第2・4)戸田

<午後>

科	診察室	月	火	水	木	金
内科	1診		予約のみ(湯原)	予約のみ(湯原)		予約のみ(湯原)
	3診				予約のみ(儘田)	
	5診	予約のみ(加藤)	予約(腎内)腎センターで診察			
脳外	1診			専門外来(認知症・てんかん・脳腫瘍・脳動脈瘤)		
整形	1診			予約(脊・スポ)第2・4		
眼科	1診	予約のみ	予約のみ	予約のみ	予約のみ	予約のみ
皮膚	1診	水戸協同病院医師		水戸協同病院医師(7/12のみ)		
泌尿器	1診			予約(石丸)第2・4		
耳鼻	1診		田淵		予約のみ	

皮 13:00～16:00

耳 13:30～16:00

脳 12:30～16:00

皮 13:00～16:00

<小児科> 専門外来・乳児健診・予防接種：予約制

	月			火			水			木			金		
	1診	2診	3診	1診	2診	3診	1診	2診	3診	1診	2診	3診	1診	2診	3診
14時					予防接種			第2・神経						乳児健診 予防接種	
16時					予防接種			第2・神経						予防接種	

※午後の一般外来は28年末で終了しました。

